TUNTURI®

From the **Heart**

RUN 3.0

OWNER'S MANUAL	**2 - 10**
BETRIEBSANLEITUNG	**11 - 20**
MODE D'EMPLOI	**21 - 31**
HANDLEIDING	**32 - 41**
MANUALE D'USO	**42 - 51**
MANUAL DEL USUARIO	**52 - 61**
BRUKSANVISNING	**62 - 70**
KÄYTTÖOHJE	**71 - 80**

Serial number
Seriennummer
Numero de serie
Serienummer
Numero di serie
Nòmero de serie
Seriennummer
Sarjanumero

O W N E R ' S M A N U A L

DEUTSCH

INHALT

MONTAGE	11
COCKPIT	13
ALLGEMEINES ZUM TRAINING	14
BEDIENUNG	15
WARTUNG	18
TRANSPORT UND AUFBEWAHRUNG	20
TECHNISCHE DATEN	20

HERZLICH WILLKOMMEN IN DER WELT DES TRAINIERENS MIT TUNTURI!
Durch Ihren Kauf haben Sie bewiesen, dass Ihnen Ihre Gesundheit und Ihre Kondition viel wert sind; auch haben Sie gezeigt, dass Sie Qualität zu schätzen wissen. Mit einem Tunturi-Fitnessgerät haben Sie sich für ein hochwertiges, sicheres und motivierendes Produkt als Trainingspartner entschieden. Welches Ziel Sie auch immer mit Ihrem Training verfolgen, wir sind sicher, dass Sie es mit diesem Fitnessgerät erreichen. Hinweise zu Ihrem Trainingsgerät und zum effektiven Training damit finden Sie auf der Internetseite von Tunturi WWW.TUNTURI.COM.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Handbuch ist ein wesentlicher Bestandteil Ihres Trainingsgerätes. Lesen Sie es bitte sorgfältig durch, bevor Sie Ihr Trainingsgerät montieren, mit ihm trainieren oder es warten. Bitte bewahren Sie dieses Handbuch auf; es wird Sie jetzt und zukünftig darüber informieren, wie Sie Ihr Gerät benutzen und warten. Befolgen Sie diese Anweisungen immer sorgfältig.

Ihr Heimtrainer wurde für das Heimtraining entwickelt. Sowohl Tunturi, als auch seine nationalen Vertretungen übernehmen keine Haftung für Verletzungen oder Geräteschäden. Die sich bei Dauereinsatz in gewerblichen Fitnesscentern, Sportvereinen und vergleichbaren Einrichtungen ergeben. Für Schäden, die durch Missachtung der in diesem Handbuch beschriebenen Montage-Einstellungs- und Wartungsinstruktionen entstehen, besteht kein Garantieanspruch!

- Das Gerät nur an geerdete Schukosteckdosen anschließen und zum Anschluss kein Verlängerungskabel verwenden. Schwankungen in der Netzspannung von mehr als 10 Prozent können zu Fehlfunktionen des Gerätes führen und die Elektronik beschädigen. Die Leistungsaufnahme kann maximal 2 kW betragen. Die Garantie erlischt, wenn das Gerät nicht diesen Anleitungen entsprechend angeschlossen wird.
- Modifikationen an Steckdosen und Netzkabel dürfen nur von Fachkräften durchgeführt werden, die mit der Wartung von elektromechanischen Geräten vertraut sind und eine gültige Genehmigung für die Durchführung derartiger Wartungs- und Reparaturarbeiten haben.

- Suchen Sie vor dem Trainingsbeginn einen Arzt auf, der Ihren Gesundheitszustand feststellt.
- Bei Übelkeit, Schwindelgefühl oder anderen ungewöhnlichen Symptomen während des Trainings, beenden Sie Ihre Übung und suchen Sie einen Arzt auf.
- Keine anderen als die in dieser Gebrauchsanweisung beschriebenen Wartungsmaßnahmen und Einstellungen vornehmen. Vor Montage- und Reparaturarbeiten das Gerät ausschalten und den Netzstecker ziehen.
- Das Run 3.0 darf nicht von Personen benutzt werden, deren Gewicht über 135 kg liegt.
- Nähere Informationen zur Garantie auf Ihr Fitnessgerät finden Sie im dem Gerät beiliegenden Garantieheft. Sowohl Tunturi, als auch seine nationalen Vertretungen übernehmen keine Haftung für Verletzungen oder Geräteschäden, die sich bei Dauereinsatz in gewerblichen Fitnesscentern, Sportvereinen und vergleichbaren Einrichtungen ergeben. Für Schäden, die durch Missachtung der beschriebenen Einstellungs- und Wartungsanweisungen entstehen, besteht kein Garantie-Anspruch!

MONTAGE

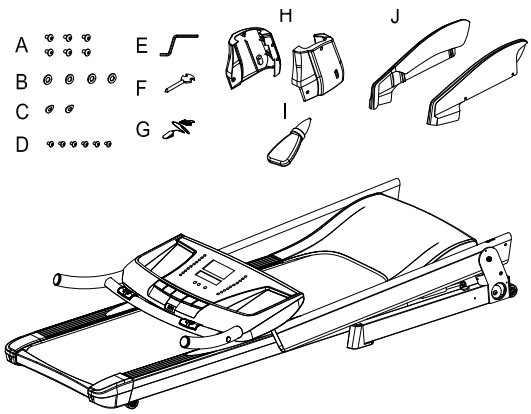
Wir empfehlen, dass das Gerät von zwei Erwachsenen montiert wird. Nehmen Sie das Laufband nicht aus dem Karton: Schützen Sie den Fussboden mit dem Verpackungsmaterial vor der Montierung.

Vergewissern Sie sich vor dem Zusammenbau des Geräts, dass alle Teile geliefert wurden:

1. Rahmen
2. Kabel
3. Montage-Kit (Inhalt in der Teileliste mit * markiert): Montagewerkzeuge für späteren Gebrauch (z.B. Einstellen des Geräts) aufbewahren.

Wenden Sie sich bei Problemen an Ihren Tunturi-Händler. Die Richtungsangaben links, rechts, vorne und hinten verstehen sich aus der Sicht der Trainingsposition. Zur Vermeidung von Verletzungen das Deck hochklappen bevor das Laufband aus dem Karton gehoben wird.

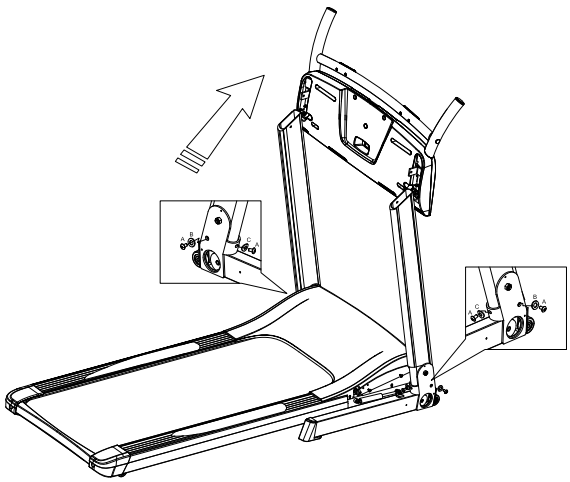
SCHRITT 1
Suchen Sie den Beutel mit den in der Grafik unten aufgeführten Eisenteilen und Teilen.
Abbildung 1



Part#	Description	Q´TY
A	Screw M8x20L	6
B	Washer Ø8xØ18	2
C	Washer Ø10xØ25	4
D	Screw M4x6L	6
E	Allen Key	1
F	Screwdriver	1
G	Safety Key	1
H	Side Cap	2
I	Lube	1
J	Incline Bracket Cover	2

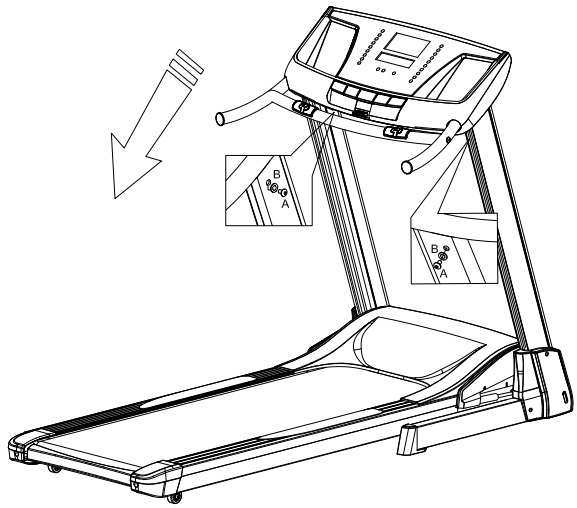
SCHRITT 2
Den Ständern anheben und die Schrauben (A) und Unterlegscheiben (B, C) in die Löcher unten am Ständer einsetzen. Ziehen Sie die Schrauben mit dem Schraubenzieher (F) fest an.

Abbildung 2



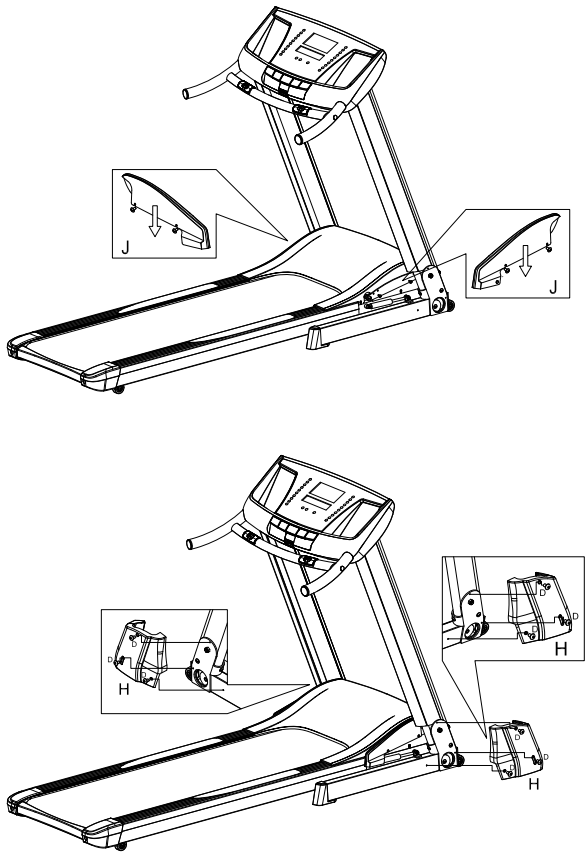
SCHRITT 3
Bringen Sie das Bedienpult in die richtige Position. Ziehen Sie mithilfe des Inbusschlüssels die Schrauben (A) und Unterlegscheiben (B) in den Löchern oben am Ständer fest.

Abbildung 3



SCHRITT 4
Befestigen Sie die seitlichen Abdeckungen (H) mit den Schrauben (D) unten am Ständer und ziehen Sie diese gut fest.

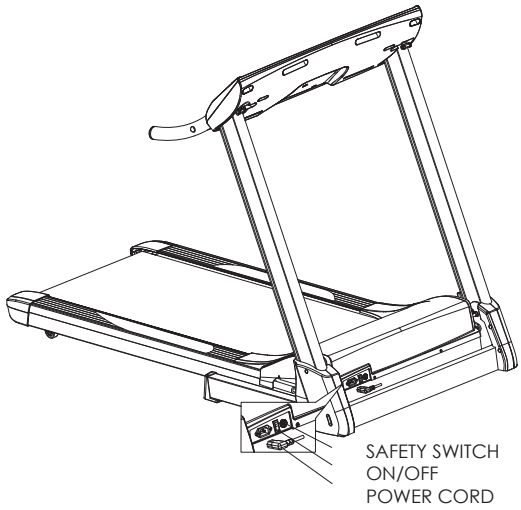
Abbildung 4



⚠ VORSICHT!
Die Maschine stellt sich automatisch aus, wenn die elektrische Ladung die Kapazität der Maschine übersteigt. So starten Sie die Maschine neu:

A. Ziehen Sie das Kabel von der Steckerbuchse der Maschine ab.
B. Drücken Sie den Sicherheitsschalter ein.

C. Schließen Sie das Kabel wieder in die Steckerbuchse der Maschine an.



Drücken sie den sicherheitschalter nicht ein, wenn das kabel noch in der maschhine sitzt.

Wenn Sie das Laufband nach Ausschalten des Bedienpults angeschlossen lassen, wird das Bedienpult weiter mit Strom versorgt. Dieses Laufband ist mit einem Sicherheitskontrollprogramm ausgestattet, das die Maschine nach 6 Stunden Nichtbenutzung automatisch ausschaltet. Wenn sich die Maschine automatisch ausgeschaltet hat, können Sie das Laufband folgendermaßen neu starten:

A. Ziehen Sie das Kabel von der Maschine ab.
B. Schließen Sie zum Neustart das Kabel wieder an die Maschine an.

COCKPIT

TASTENFUNKTIONEN

Hauptfunktionstasten:

1. ELEVATION: Neigungskontrollen :
Durch Drücken der Taste zum Anheben der Neigung können Sie den Neigungswinkel des Laufbandes in Stufen von 0,1 % erhöhen, durch Drücken der Taste zum Verringern der Neigung wiederum verringern Sie die Neigung in Stufen von 0,1 %. Der Neigungswinkel kann zwischen 0 % (horizontal) und 10 % eingestellt werden.

2. POWER: Drücken Sie diese Taste zum Ein- und Ausschalten des Geräts.

3. START/STOP: Startet oder stoppt das Programm.

4. SELECT:
a. Schaltet von einem Programm zum nächsten in der Reihen folge der 23 Programme um.

5. ENTER:
Drücken Sie diese Taste zur Bestätigung des gewünschten Programms oder Einstellungswerts.

6. SPEED: Geschwindigkeit (Hase/Schildkröte)
HASEN-TASTE - durch das Eindrücken dieser Taste können Sie das Laufband beschleunigen in Schritten von 0.2 Km/H. (0.1 MPH)
SCHILDKRÖTEN-TASTE - durch das Eindrücken dieser Taste können Sie das Laufband verringern in Schritten von 0.2Km/H (0.1 MPH) Länger eindrücken dieser Tasten beschleunigt oder verringert die Geschwindigkeit schneller.

7. GESCHWINDIGKEITSSCHNELLTASTEN:
10 Geschwindigkeitsschnelltasten sind auf 2, 4, 5 ,6, 8, 10,12, 14, 16 und 18 Km/H (bzw. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 und 11 MPH) voreingestellt. Beispiel: Die Geschwindigkeit ändert sich von einer beliebigen Geschwindigkeit zu 8 km/H, wenn die Geschwindigkeitsschnelltaste 8 gedrückt wird.

8. STEIGUNGSSCHNELLTASTEN
10 Steigungsschnelltasten sind auf 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 und 12% Steigung voreingestellt. Beispiel: Der Steigungsgrad ändert sich von einer beliebigen Steigung zu 4%, wenn die Steigungsschnelltaste 4 gedrückt wird.

DISPLAYS SOWIE TRAININGSBEREICHE

Anzeige beim Run 3.0 Classic Modell gibt detaillierte Informationen über das jeweilige Trainingsprofil. Das Textfeld führt durch den Trainingsablauf und gibt Anleitungen während des Trainings.

A. TIME / BODY FAT DISPLAY: Trainingszeit Anzeige mit Sekundengenauigkeit 00:00-99:59.
Im Körperfett-Programm wird der Körperfett-Anteil in Prozent angezeigt.

B. SPEED/ AGE DISPLAY: Zeigt die Geschwindigkeit des Laufbands an.
In den Programmen Herzfrequenz-Kontrolle und Körperfett wird der Durchschnittswert für Ihr Alter angezeigt

C. DISTANCE/ WEIGHT DISPLAY: Zeigt die zurückgelegte Entfernung in Vorwärts- oder Rückwärtszählung an.
Im Körperfett-Programm wird das Gewicht angezeigt.

D. INCLINE/ SEX: Incline: Zeigt die Steigungswert 0- 12%
Im Körperfett-Programm wird das Geschlecht angezeigt: 0 = männlich, 1 = weiblich

E. CAL/ ELEVATION GAIN / HEIGHT DISPLAY:
Anzeige Von Energieverbrauch 0-9999 kcal, in Intervallen von 1 kcal
Bei Drücken der „Select"-Taste wird Ihnen Ihre Leistungssteigerung während des Workouts angezeigt.
Im Körperfett-Programm wird Ihnen der Maximalverbrauch angezeigt.

F. PULSE:
Zeigt die Pulsfrequenz an, ausgenommen, wenn die Steigungsfunktion in den Speed-Programmen 6 bis 9 sowie in den benutzerdefinierten Programmen 20 bis 22 ausgewählt sind. Die Pulsfrequenz wird angezeigt, wenn Sie beide Hände an den Griffen mit den Pulssensoren haben, bzw. einen Brustgurt verwenden. Der Gurt sollte straff anliegen, um exakte Pulswerte zu erhalten. Da es für den Trainingscomputer beim Walken oder Laufen schwierig ist, Ihre genaue Pulsfrequenz über die Handsensoren zu ermitteln, empfehlen wir dafür die Nutzung eines Brustgurtes, der als Zubehör erhältlich ist. Wenn Sie ein Programm mit Herzfrequenz-Kontrolle wählen, wird der optimale Trainingspuls angezeigt

BETRIEBSANLEITUNGEN

(Vor Gebrauch des Geräts sorgfältig lesen!)

A. SICHERHEITSHINWEISE:
Schalten Sie zum Starten der Maschine das Gerät ein und befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel am Monitor. Beachten Sie, dass die Maschine nicht funktioniert und die LED-Anzeige ausgeschaltet bleibt, wenn der Sicherheitsschlüssel nicht befestigt wurde. Befestigen Sie das andere Ende des Sicherheitsschlüssels vor dem Training am Benutzer des Geräts, um sicherzustellen, dass die Maschine stoppt, sollte der Benutzer aus Versehen vom Laufband abkommen. Sollte dies geschehen, löst sich der Sicherheitsschüssel vom Monitor und das Laufband stoppt umgehend zur Vermeidung von weiteren Verletzungen.

B. PRESS POWER:
Drücken Sie diese Taste zum Ein- und Ausschalten des Geräts

C. GEWICHTSEINGABE:
Nach dem Drücken der „Power"-Taste erscheint die Anzeige „INPUT WEIGHT" und in der Punkt-Matrix erscheint bei „WT" die Gewichtsangabe 60 kg. Stellen Sie nun Ihr Gewicht mittels „SPEED & ELEVATION +/–" ein, und bestätigen Sie mit „Enter".

D. PROGRAMMAUSWAHL:
Ihnen stehen 23 Programme zur Auswahl, inklusive des manuellen Programms P1. P2 bis P12 sind festgelegte Programme. P13 bis P16 sind Programme mit Zielvorgaben. P20 bis P22 können individuell programmiert werden und P23 ist das Körperfett-Programm. Nach drücken der „Power"-Taste können Sie entweder über die „Select"-Taste oder mit der Funktion „Incline & Speed +/–" Ihr gewünschtes Programm auswählen.

E. HERZFREQUENZ:
Sie können Ihre Herzfrequenz auf zwei Arten messen: Entweder über den Handpulssensor oder unter Verwendung eines Brustgurtes. Die Pulsmessung beim geschieht durch Fühler in den Handstützen, die immer dann den Puls messen, wenn der Gerätebenutzer beide Sensoren gleichzeitig berührt. Die Voraussetzung für eine verlässliche Pulsmessung liegt darin, dass die Haut etwas feucht und in ständiger Berührung mit den Sensoren ist. Eine zu trockene oder zu feuchte Haut vermindert die Funktionstüchtigkeit der Handpulsmessung. Bitte berücksichtigen Sie, dass, falls Sie während des Trainings besonders heftig auf dem Laufband auftreten, dies Störungen verursachen kann, die ihrerseits die Zuverlässigkeit der Handpulsmessung beeinträchtigen können. Um die Funktionssicherheit zu gewährleisten, empfehlen wir daher eine Pulsmessung nur für ein Training bei Gehgeschwindigkeit oder wenn Sie das Laufband anhalten bzw. auf den Seitenplatten des Laufbands stehen bleiben.

F. METRIC / IMPERIAL :
Der Computer kann von Kilometer auf Meilen umgestellt werden und umgekehrt. Dazu bei ausgeschaltetem LCD-Monitor die „Start"-Taste gedrückt halten bis es piepst.

G. ODOMETER – KILOMETERZÄHLER
Wenn der Sicherheitsschlüssel in den Computer gesteckt wird, erscheint für drei Sekunden in der Geschwindigkeits- und Zeitanzeige die Gesamtkilometerzahl des Laufbandes.

H. TOTAL HOURS :
Wenn der Sicherheitsschlüssel in den Computer gesteckt wird, erscheint für drei Sekunden in der Pulse-anzeige die Gesamtzeit des Laufbandes.

I. TIME OUT – AUTOMATISCHE ABSCHALTUNG:
Wenn das Laufband eingeschaltet ist und das Band fünf Minuten lang nicht bewegt wird, schaltet der Computer automatisch aus.

J. RE-START:
Durch einmaliges Drücken der STOP-Taste bleibt das Laufband stehen und geht in einen 5 Minuten dauernden Wartemodus über. Vor Ablauf von 5 Minuten können Sie die unterbrochene Trainingseinheit durch Drücken der START-Taste wieder aufnehme

PROGRAM MODE:
Nach der Eingabe Ihres Gewichts bestätigen Sie bitte Ihr gewünschtes Programm über „SPEED & ELEVATION +/–" oder treffen Sie aus den 23 Programmen Ihre Wahl über die „Select"-Funktion. Die Programmauswahl erscheint in der Punkt-Matrix. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der „Enter"-Taste. Drücken Sie anschließend auf „Start" und das Programm beginnt. Alle Programme verfügen über zehn einminütige Sequenzen. Diese wiederholen sich alle zehn Minuten, bis Sie die „Stop"-Taste drücken.

ALLGEMEINES ZUM TRAINING

FÜR IHRE GESUNDHEIT

- Suchen Sie vor dem Trainingsbeginn einen Arzt auf, der Ihren Gesundheitszustand feststellt.
- Bei Übelkeit, Schwindelgefühl oder anderen ungewöhnlichen Symptomen während des Trainings, beenden Sie Ihre Übung und suchen Sie einen Arzt auf.
- Um Muskelkater und Zerrungen zu vermeiden, beginnen und beenden Sie jedes Training mit Dehnübungen.

FÜR DIE TRAININGSUMGEBUNG

- Dieses Gerät darf nur in Innenräumen benutzt werden; es ist nicht für den Einsatz in Feuchträumen vorgesehen.
- Stellen Sie das Gerät auf einen sicheren, ebenen Untergrund. Darauf achten, dass der Bereich neben und vor (mindestens 100 cm) und hinter (mindestens 100x200 cm) dem Laufbandtrainer frei ist.

- Es wird empfohlen, das Gerät auf eine Schutzmatte zu stellen.
- Vergewissern Sie sich, dass der Trainingsraum ausreichend belüftet ist. Um Erkältungen zu vermeiden, trainieren Sie nicht an einem zugigen Ort.

FÜR DEN GEBRAUCH

- Nach jedem Training den Netzstecker ziehen.
- Falls Sie Kinder an das Trainingsgerät lassen, müssen Sie deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen, sie gegebenenfalls beaufsichtigen und sie vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen.
- Das Gerät kann immer nur von einer Person benutzt werden.
- Tragen Sie während des Trainings angemessene Kleidung und Schuhe.

TRAINING BEGINNEN

- Zur Vermeidung von Muskelkater Aufwärmtraining (langsames Joggen oder Gehen) und Dehnübungen nicht vergessen.
- Mit gegrätschten Beinen auf die Seitenränder des Laufbandtrainers stellen. Das Gerät nie auf dem Laufband stehend in Bewegung setzen.
- Zum Auf- und Absteigen und bei der Bedienung der Tastatur immer an den Handläufen festhalten. Nie vom laufenden Laufband abspringen!
- Bei Übelkeit, Schwindelgefühl oder anderen ungewöhnlichen Symptomen während des Trainings, beenden Sie Ihre Übung und suchen Sie einen Arzt auf.

TRAINING BEENDEN

- Zur Vermeidung von Muskelkater Abwärmtraining (langsames Joggen oder Gehen) und Dehnübungen nicht vergessen.
- Den Sicherheitsschlüssel immer abziehen.
- Das Gerät ausschalten.
- Das Netzkabel sowohl aus der Steckdose als auch aus der Buchse am Laufbandtrainer ziehen und an einem sicheren Ort, vor Kinderhand geschützt, aufbewahren.
- Das Gerät mit einem leicht angefeuchteten Wischtuch von eventueller Feuchtigkeit befreien. Keine Lösungsmittel verwenden!

WIE MOTIVIEREN SIE SICH ZUM WEITERMACHEN?

Für das Erreichen Ihrer Ziele brauchen Sie Motivation, um für das Maximalziel weiterzumachen: lebenslange Gesundheit und neue Lebensqualität.

- Setzen Sie sich realistische Ziele.
- Machen Sie Ihrem Zeitplan entsprechend allmähliche Fortschritte.
- Führen Sie ein Fitness-Tagebuch.
- Variieren Sie Ihre Trainingsformen von Zeit zu Zeit.
- Gestalten Sie Ihr Training mit Phantasie.
- Üben Sie sich in Selbstdisziplin.

Ein wichtiger Aspekt Ihres Trainings ist die Vielseitigkeit. Indem Sie variieren und verschiedene Muskelgruppen trainieren, erhalten Sie sich Ihre Motivation.

HERZFREQUENZ

Die Herzfrequenzmessung erfolgt drahtlos mit einem Herzfrequenzmessgerät. Der Empfänger ist bereits eingebaut. Egal, welches Ziel Sie erreichen wollen, die besten Resultate erzielen Sie mit einem Training auf dem richtigen Leistungsniveau, und das beste Maß ist dabei Ihre eigene Herzfrequenz. Ermitteln Sie zuerst Ihre maximale Herzfrequenz. Wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz nicht kennen, orientieren Sie sich an der nachfolgenden Formel:

220 - ALTER

Das ist ein Durchschnittswert, das Maximum unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Die maximale Herzfrequenz verringert sich pro Jahr durchschnittlich um einen Punkt. Wenn Sie zu einer Risikogruppe zählen, bitten Sie den Arzt, Ihre maximale Herzfrequenz festzustellen.
Wir haben drei Herzfrequenzbereiche definiert, die Sie bei Ihrem zielgerichteten Training unterstützen.

ANFÄNGER: 50-60 % der maximalen Herzfrequenz
Sie ist außerdem für Übergewichtige und Rekonvaleszenten geeignet sowie für diejenigen, die seit langem nicht mehr trainiert haben. Drei Trainingseinheiten pro Woche von jeweils einer halben Stunde Dauer sind angemessen. Regelmäßiges Training verbessert die Leistungsfähigkeit der Atmungs- und Kreislauforgane ganz entscheidend.

FORTGESCHRITTENE: 60-70 % der maximalen Herzfrequenz
Perfekt geeignet zur Verbesserung und Erhaltung der Fitness. Damit stärken Sie Ihr Herz und Ihre Lungen mehr, als auf dem Anfängerniveau. Wir empfehlen mindestens 3 Trainingseinheiten pro Woche mit jeweils mindestens 30 Minuten. Wenn Sie Ihr Fitnessniveau noch weiter erhöhen möchten, trainieren Sie häufiger oder intensiver, aber nicht beides zugleich.

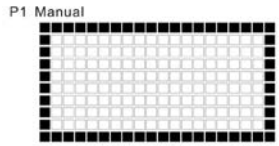
AKTIVE SPORTLER: 70-80 % der maximalen Herzfrequenz
Das Training auf diesem Niveau ist nur für durchtrainierte Sportler geeignet und setzt ein Langzeit-Ausdauertraining voraus.

BEDIENUNG

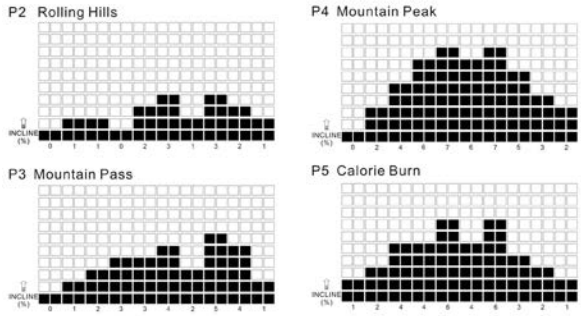
1. Sicherheitsschlüssel einstecken.
2. Schalten Sie das Gerät durch Drücken der POWER-Taste ein. Der Monitor schaltet sich ein. Das Programmfenster zeigt „ENTER WEIGHT“ (Gewicht eingeben) an. Geben Sie mithilfe der +/- Tasten Ihr Gewicht ein.
3. Drücken Sie die ENTER-Taste um Ihre Einstellungen zu bestätigen. Das Programmfenster zeigt „SELECT PROGRAM OR PRESS START“ (Programm auswählen oder START drücken) an.
4. Drücken Sie die SELECT-Taste und wählen Sie mithilfe der SPEED +/- oder ELVATION +/- Tasten das gewünschte Programm unter P1-P23 oder U1-U3 aus.

PROGRAMME 1 - 23

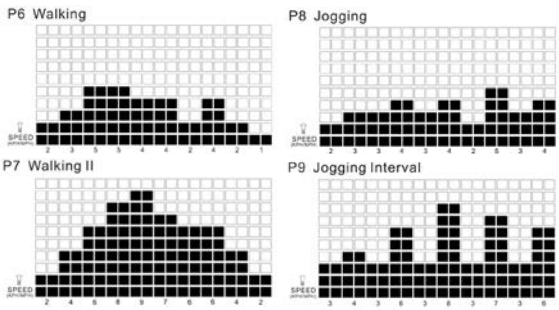
P1 MANUAL : Wenn Sie das manuelle Programm P1 wählen, beginnt das Training mit dem Drücken der „Start“-Taste. Das Laufband setzt sich nach einem 3,2,1-Countdown mit einer Geschwindigkeit von 0,8 km/h in Bewegung. Anschließend können Sie Geschwindigkeit und Steigung über die „Quick“-Tasten oder die „SPEED & ELEVATION +/–“ Steuerung einstellen.



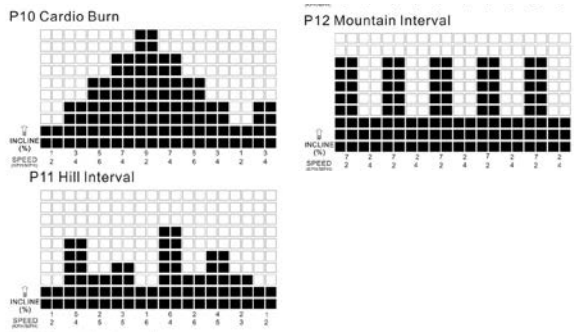
P2 - P5 INCLINE PROGRAMS :
Bei den Programmen P2 bis P5 handelt es sich um Steigungsprogramme. In jedem Programmabschnitt ist eine Steigung vorgegeben, während die Geschwindigkeit vom Trainierenden kontrolliert wird. Die Steigung verändert sich jede Minute. Während des Programms kann die voreingestellte Steigung bzw. das Gefälle durch Drücken der „Incline +/–“ Steuerung verändert werden. Durch jedes Drücken der Taste reduziert bzw. erhöht sich die Steigung/das Gefälle in sämtlichen Trainingsabschnitten um jeweils 1%. Sie können so lange steigern oder reduzieren, bis der jeweilige Maximal-/Minimalwert erreicht ist.



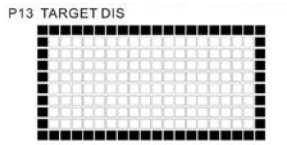
P6 - P9 SPEED PROGRAMS :
Bei den Programmen P2 bis P5 handelt es sich um Geschwindigkeitprogramme. In jedem Programmabschnitt ist eine Geschwindigkeit vorgegeben, während die Geschwindigkeit vom Trainierenden kontrolliert wird. Die Geschwindigkeit verändert sich jede Minute. Während des Programms kann die voreingestellte Geschwindigkeit bzw. das Geschwindigkeit durch Drücken der „Speed +/–“ Geschwindigkeit verändert werden. Durch jedes Drücken der Taste reduziert bzw. erhöht sich die Geschwindigkeit in sämtlichen Trainingsabschnitten um jeweils 1%. Sie können so lange steigern oder reduzieren, bis der jeweilige Maximal-/Minimalwert erreicht ist.



P10 - P12 SPEED & ELEVATION COMBINATION PROGRAMS :
Bei den Programmen P2 bis P5 handelt es sich um Steigungsprogramme. In jedem Programmabschnitt ist eine Steigung vorgegeben, während die Geschwindigkeit vom Trainierenden kontrolliert wird. Die Steigung verändert sich jede Minute. Während des Programms kann die voreingestellte Steigung bzw. das Gefälle durch Drücken der „Incline +/–“ Steuerung verändert werden. Durch jedes Drücken der Taste reduziert bzw. erhöht sich die Steigung/das Gefälle in sämtlichen Trainingsabschnitten um jeweils 1%. Sie können so lange steigern oder reduzieren, bis der jeweilige Maximal-/Minimalwert erreicht ist.

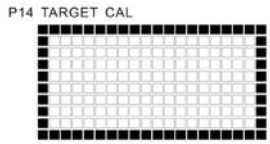


P13 TARGET DISTANCE :
Bei diesem Programm zählt die Anzeige die zuvor eingegebene Trainingsdistanz rückwärts. Nach der Bestätigung des Programms geben Sie die Länge Ihrer Laufstrecke über die „SPEED & ELEVATION +/–“ Auswahl von 0,50 bis 99,50 km in 0,5-km-Schritten ein. Anschließend bestätigen Sie mit „Enter“, und nach dem Drücken der „Start“-Taste setzt sich das Laufband in Bewegung, wobei Sie die Geschwindigkeit und die Steigung bestimmen. Im Display sehen Sie immer die verbleibende Strecke. Wenn Sie das Ziel erreicht haben, erscheint in der Punkt-Matrix „Stop“ und das Laufband bleibt stehen. Wenn Sie keine Distanz eingeben, arbeitet das Laufband wie im manuellen Programm P1.

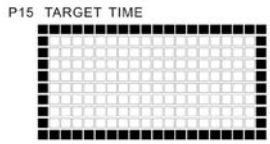


BITTE BEACHTEN: Das Laufband stoppt nach dem ersten erreichten Ziel, falls mehrere Streckenlängen eingegeben wurden.

P14 TARGET CALORIES :
Bei diesem Programm zählt die Anzeige die zuvor eingegebene Trainingskalorien rückwärts. Nach der Bestätigung des Programms geben Sie die Länge Ihrer Kalorien über die „SPEED & ELEVATION +/–“ Auswahl von 10 ~ 9990 kcal in 10 kcal Schritten ein. Anschließend bestätigen Sie mit „Enter“, und nach dem Drücken der „Start“-Taste setzt sich das Laufband in Bewegung, wobei Sie die Geschwindigkeit und die Steigung bestimmen. Im Display sehen Sie immer die verbleibende Kalorien. Wenn Sie das Ziel erreicht haben, erscheint in der Punkt-Matrix „Stop“ und das Laufband bleibt stehen. Wenn Sie keine Kalorien eingeben, arbeitet das Laufband wie im manuellen Programm P1.

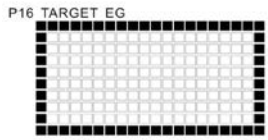


P15 TARGET TIME :
Bei diesem Programm zählt die Anzeige die zuvor eingegebene Trainingszeit rückwärts. Nach der Bestätigung des Programms geben Sie die Länge Ihrer Zeit über die „SPEED & ELEVATION +/–“ Auswahl von 10:00 ~ 99:00 in 10 minuten Schritten ein. Anschließend bestätigen Sie mit „Enter“, und nach dem Drücken der „Start“-Taste setzt sich das Laufband in Bewegung, wobei Sie die Geschwindigkeit und die Steigung bestimmen. Im Display sehen Sie immer die verbleibende Zeit. Wenn Sie das Ziel erreicht haben, erscheint in der Punkt-Matrix „Stop“ und das Laufband bleibt stehen. Wenn Sie keine Zeit eingeben, arbeitet das Laufband wie im manuellen Programm P1.

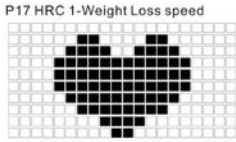


P16 TARGET ELEVATION GAIN :
Bei diesem Programm zählt die Anzeige die zuvor eingegebene Trainingshöhenunterschied rückwärts. Nach der Bestätigung des Programms geben Sie die Länge Ihrer Höhenunterschied über die „SPEED & ELEVATION +/–“ Auswahl von 10 ~ 9990 meter in 10 Meter Schritten ein. Anschließend bestätigen Sie mit „Enter“, und nach dem Drücken der „Start“-Taste setzt sich das Laufband in Bewegung, wobei Sie die Geschwindigkeit und die Steigung bestimmen. Im Display sehen Sie immer die verbleibende Höhenunterschied. Wenn Sie das Ziel erreicht haben, erscheint in der Punkt-Matrix „Stop“ und das Laufband bleibt stehen. Wenn Sie keine Höhenunterschied eingeben, arbeitet das Laufband wie im manuellen Programm P1.

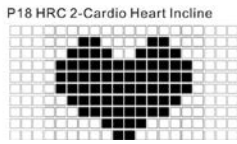
⚠ **BITTE BEACHTEN:** Das Laufband stoppt nach dem ersten erreichten Ziel, falls mehrere Streckenlängen eingegeben wurden.



P17 HRC1 - WEIGHT LOSS PROGRAM (SPEED) :
Dieses Programm können Sie nur anwenden, wenn Sie einen Brustgurt oder die Handsensoren am Laufband zur Ermittlung der Herzfrequenz verwenden. Nach der Bestätigung des Programms erscheint im Display „INPUT AGE“. Geben Sie Ihr Alter (Voreinstellung 40 Jahre) über die Auswahl „SPEED & ELEVATION +/–“ ein und bestätigen Sie mit „Enter“. Die Zielvorgabe für die Herzfrequenz (THR) ist auf 60% der maximalen Herzfrequenz eingestellt (220 minus Lebensalter) und erscheint in der Pulsanzeige. Diese kann verändert werden über die Auswahl „SPEED & ELEVATION +/–“. Mit „Enter“ bestätigen. Nach Drücken der „Start“-Taste setzt sich das Laufband mit 0,8 km/h in Bewegung. Die Steigung beträgt anfangs 0% und kann jederzeit verändert werden. Nach einer dreiminütigen Aufwärmphase wird das Laufband alle 40 Sekunden um 1 km/h schneller, bis der eingestellte Herzfrequenz-Bereich (THR +/– 5 Schläge) erreicht ist. Erhält das Gerät zehn Sekunden lang keine Puls-Übertragung, erscheint im Display „?“. Bleibt das Signal 30 Sekunden lang aus, erscheint in der Anzeige „END“ und das Laufband schaltet sich ab.

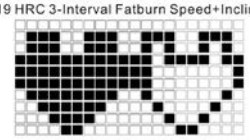


P18 HRC2 - CARDIO HEART PROGRAM (INCLINE) :
Dieses Programm können Sie nur anwenden, wenn Sie einen Brustgurt oder die Handsensoren am Laufband zur Ermittlung der Herzfrequenz verwenden. Nach der Bestätigung des Programms erscheint im Display „INPUT AGE“. Geben Sie Ihr Alter (Voreinstellung 40 Jahre) über die Auswahl „SPEED & ELEVATION +/–“ ein und bestätigen Sie mit „Enter“. Die Zielvorgabe für die Herzfrequenz (THR) ist auf 60% der maximalen Herzfrequenz eingestellt (220 minus Lebensalter) und erscheint in der Pulsanzeige. Diese kann verändert werden über die Auswahl „SPEED & ELEVATION +/–“. Mit „Enter“ bestätigen.
Nach Drücken der „Start“-Taste setzt sich das Laufband mit 0,8 km/h in Bewegung. Die Steigung beträgt anfangs 0% und kann jederzeit verändert werden. Nach einer dreiminütigen Aufwärmphase wird das Laufband alle 30 Sekunden um 1% höher, bis der eingestellte Herzfrequenz-Bereich (THR +/– 5 Schläge) erreicht ist. Erhält das Gerät zehn Sekunden lang keine Puls-Übertragung, erscheint im Display „?“. Bleibt das Signal 30 Sekunden lang aus, erscheint in der Anzeige „END“ und das Laufband schaltet sich ab.



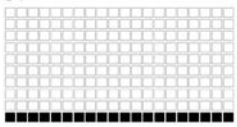
P19 HRC3 - INTERVAL FATBURN PROGRAM (SPEED & ELEVATION) :
Dieses Programm können Sie nur anwenden, wenn Sie einen Brustgurt oder die Handsensoren am Laufband zur Ermittlung der Herzfrequenz verwenden. Nach der Bestätigung des Programms erscheint im Display „INPUT AGE“. Geben Sie Ihr Alter (Voreinstellung 40 Jahre) über die Auswahl „SPEED & ELEVATION +/–“ ein und bestätigen Sie mit „Enter“. Die Zielvorgabe für die Herzfrequenz (THR) ist auf 60% der maximalen Herzfrequenz eingestellt (220 minus Lebensalter) und erscheint in der Pulsanzeige. Diese kann verändert werden über die Auswahl „SPEED & ELEVATION +/–“. Mit „Enter“ bestätigen. Nach Drücken der „Start“-Taste setzt sich das Laufband mit 0,8 km/h in Bewegung. Die Steigung beträgt anfangs 0% und kann jederzeit verändert werden. Nach einer dreiminütigen Aufwärmphase wird das Laufband alle 30 Sekunden um 1% höher/ 1.0 km/h schneller, bis der eingestellte Herzfrequenz-Bereich (THR +/– 5 Schläge) erreicht ist. Erhält das Gerät zehn Sekunden lang keine Puls-Übertragung, erscheint im Display „?“. Bleibt das Signal 30 Sekunden lang aus, erscheint in der Anzeige „END“ und das Laufband schaltet sich ab.

P19 HRC 3-Interval Fatburn Speed+Incline

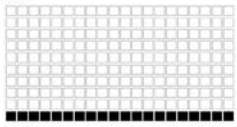


P20 - P22 USER PROGRAMS : (U1, U2, U3)
Drücken Sie nach der Auswahl eines der Benutzerprogramme, Enter zur Bestätigung.
Passen Sie die Geschwindigkeit und Steigung für jedes Segment und jede Einstellung an und bestätigen mit Enter.
Drücken Sie Start, um das Training zu beginnen. Wenn während des Gebrauchs der Geschwindigkeits- oder Steigungswert geändert wird, wird der Monitor den Wert der Geschwindigkeit und Steigung am Ende jedes Segments speichern.
Wenn das LCD ausgeschaltet ist, drücken Sie die Auswahltaste bis es zweimal einen Piepton gibt um den, vom Benutzer festgelegten, Wert zu löschen.

P20 U 1



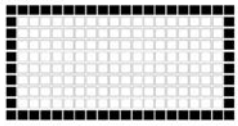
P22 U 3



P21 U 2

P23 BODY FAT PROGRAM : F001
Das Körperfett-Programm errechnet auf der Basis der von Ihnen eingegebenen Referenzdaten Ihren Körperfett-Anteil. Damit können Sie Ihr Training planen.
Bei der Auswahl dieses Programms folgen Sie den Angaben in der Punkt-Matrix und im Display wie folgt:
a. Eingabe Alter: Drücken Sie „SPEED & ELEVATION +/–“, um Ihr Alter einzugeben und bestätigen Sie mit „Enter“ (Voreinstellung 40 Jahre, die Auswahl reicht von 10 – 99 Jahre).
b. Eingabe Geschlecht: Drücken Sie „SPEED & ELEVATION +/–“, um Ihr Geschlecht einzugeben, 0 = männlich, 1 = weiblich, und bestätigen Sie mit „Enter“ (Voreingestellt ist 0).
c. Eingabe Größe: Drücken Sie „SPEED & ELEVATION +/–“, um Ihre Größe einzugeben und bestätigen Sie mit „Enter“ (Voreinstellung 160 cm, die Auswahl reicht von 100 bis 240 cm).
d. Eingabe Gewicht: Drücken Sie „SPEED & ELEVATION +/–“, um Ihr Gewicht einzugeben und bestätigen Sie mit „Enter“ (Voreinstellung 60 kg, die Auswahl reicht von 10 – 250 kg).
e. Nach Eingabe aller Daten zeigt die Punkt-Matrix „Check Pulse“. Greifen Sie mit beiden Händen an die Griffe mit den Puls-Sensoren und halten Sie diese für einige Sekunden fest. Wenn der Computer die Herzfreqenz-Signale empfangen hat, erscheint in der LCD-Anzeige „BODYFAT RESULT“ und nach zehn Sekunden sehen Sie den Wert des Körperfett-Anteils.
Erhält der Computer innerhalb von 20 Sekunden keine Signale von den Herzfrequenz-Sensoren, erscheint in der Anzeige „END“ und „E5“. Gleichzeitig piepst das Gerät.

P23 Body Fat



Bearbeitung der Profilebenen:
1. Im Programmfenster blinkt die erste Spalte der LED-Matrix. Drücken Sie die SPEED +/- Tasten zur Eingabe der gewünschten Geschwindigkeit und die ELVATION +/- Tasten zur Eingabe des gewünschten Steigungsgrads.
2. Drücken Sie die ENTER-Taste um Ihre Profileinstellung für die erste Spalte zu bestätigen.
3. Fahren Sie Spalte für Spalte mit den übrigen Profileinstellungen fort.

WARTUNG

Die sichere Benutzung des Geräts ist nur gewährleistet, wenn es regelmäßig gewartet und auf Mängel und Verschleiß untersucht wird.

REINIGUNG DES LAUFBANDES UND PFLEGE DER LAUFPLATTE

Wenn sie ihr laufband nicht schmieren, kann die garantie des produkts erlöschen!

Die Handläufe und die Elektronikanzeige mit einem feuchten Tuch reinigen. Auf keinen Fall Lösungsmittel verwenden! Die sichtbaren Teile des Rahmens (wie Laufmatte, Laufplatte und Seitenprofile) regelmässig mit einer kleinen Düse absaugen.Halten Sie die Umgebung des Laufbandes sauber. Im Betrieb zieht das Laufband z.B. Staub an, der Probleme für die Funktion des Gerätes verursachen kann.
Die Schmierung ist eine wichtige Maßnahme bei der Pflege Ihres Laufbands. Bei durchschnittlicher privater Nutzung (maximal 60 Minuten pro Tag) sollten Sie einmal im Monat überprüfen, ob das Laufband geschmiert werden muss. Schmieren Sie es jedoch nur bei Bedarf. Bei stärkerer Nutzung sollten Sie den Schmierzustand in kürzeren Abständen überprüfen, am besten bevor Sie mit einer Trainingseinheit beginnen. Überprüfen Sie den Schmierzustand wie folgt:

1. Vergewissern Sie sich, dass das Laufband ausgeschaltet ist! Stellen Sie sich auf dem Laufband an die Stelle, auf der Sie normalerweise laufen.
2. Umgreifen Sie den horizontalen Lenkerbügel, und drücken Sie mit Ihren Füßen gegen das Band, so dass es vor und zurück gleitet. Das Band sollte sich geräuschlos, sanft und gleichmäßig bewegen.
3. Wenn sich das Band ruckartig oder gar nicht bewegt, überprüfen Sie den Ölungszustand, indem Sie mit Ihrer Hand unter das Band fassen.

Schmieren Sie das Band wie folgt:
1. Bringen Sie die Spritzdüse des Schmiermittelröhrchens am T-Lube S-Behälter an.
2. Heben Sie das Laufband an und fixieren Sie es.
3. Positionieren Sie die Spritzdüse zwischen Band und Platte. Versuchen Sie, möglichst weit in die Mitte der Lauffläche zu sprühen.
4. Versprühen Sie das Schmiermittel 2-3 Sekunden lang.

5. Bringen Sie das Laufband wieder in die Ausgangsposition. Verwenden Sie es nun für Ihre Trainingseinheit, oder lassen Sie es mindestens fünf Minuten laufen.

⚠ **BITTE BEACHTEN!** Schmieren Sie Ihr Laufband ausschließlich mit dem Schmiermittel T-Lube S. Wenden Sie sich an Ihren Tunturi Händler vor Ort, wenn Sie mehr T-Lube oder weitere Informationen zur Schmierung und Wartung benötigen.

AUSRICHTEN DER LAUFMATTE

Beobachten Sie den Lauf des Bandes während des Trainings und führen Sie die unten beschriebenen Einstellmaßnahmen sofort aus, wenn sie notwendig sind. Während des Trainings sollte die Laufmatte möglichst gerade und mittig laufen. Die Laufmatte braucht nicht neu ausgerichtet werden, falls

- das Gerät an einem ebenen Ort aufgestellt wird und ordnungsgemäß gespannt ist, und
- das Laufband ursprünglich ordnungsgemäß ausgerichtet wurde.

Aufgrund von besonderen Laufstilen (z. B. einseitige Gewichtsverteilung) kann die Laufmatte mit der Zeit jedoch schräg laufen. Ragt die Laufmatte über eines der beiden Seitenprofile hinaus, muss die Laufmatte wie folgt neu ausgerichtet werden:

1. Die Matte mit einer Geschwindigkeit von 5 km/h laufen lassen.

2. Läuft die Laufmatte nach links, die linke Einstellschraube am hinteren Ende des Laufbandtrainers um 1/4 Umdrehung nach rechts und die rechte Einstellschraube um 1/4

Umdrehung nach links drehen. Bereits eine 1/4 Umdrehung verändert die Richtung der Laufmatte. Deshalb die Stellung der Einstellschrauben nur Schritt für Schritt verändern. Läuft die Laufmatte nach rechts, die rechte Einstellschraube am hinteren Ende des Laufbandtrainers um 1/4 Umdrehung nach rechts und die linke Einstellschraube um 1/4 Umdrehung nach links drehen.

3. Läuft die Laufmatte in der Mitte, ist die Einstellung richtig. Wenn nicht, die obigen Schritte so lange wiederholen, bis die Laufmatte in der Mitte des Gerätes bleibt. Läuft die Laufmatte über längere Zeit hinweg schräg, so dass es an der einen Geräteseite scheuert, können Betriebsstörungen auftreten. Die Garantie deckt keine Schäden, die auf eine unterlassene Ausrichtung der Laufmatte zurückzuführen sind.

NACHSPANNEN DER LAUFMATTE

Die Laufmatte muss nachgespannt werden, wenn sie bei normalem Betrieb über die Laufrolle zu rutschen beginnt. Die Laufbandspannung jedoch so gering wie möglich halten! Das Nachspannen erfolgt mit denselben Einstellschrauben wie zum Ausrichten.

1. Die Matte mit einer Geschwindigkeit von 5 km/h laufen lassen.
2. Beide Einstellschrauben gleich viel, 1/4 Umdrehung, nach rechts drehen.
3. Durch Gehen wie an einem steileren Abhang versuchen, die Laufmatte zu bremsen. Rutscht das Laufband immer noch zu leicht über die Laufrolle, die Einstellschrauben um eine weitere 1/4 Umdrehung nach rechts drehen und einen weiteren Bremsversuch machen. Die Laufmatte sollte erst bei scharfem Bremsen rutschen. Falls die Laufmatte trotz wiederholtem Nachspannen rutscht, bitte Kontakt mit Ihrem Tunturi-Händler aufnehmen.

BETRIEBSSTÖRUNGEN

⚠ **BITTE BEACHTEN!** Trotz kontinuierlicher Qualitätsüberwachung können vereinzelt an den Geräten durch einzelne Komponenten verursachte Funktionsstörungen auftreten. Dabei ist es nicht angebracht, das ganze Gerät zur Reparatur zu bringen, da der Fehler meistens durch Austauschen der defekten Komponente behoben werden kann. Wenden Sie sich an Ihre nationale Tunturi-Vertretung, wenn Sie Ersatzteile benötigen oder Funktionsstörungen an Ihrem Gerät feststellen. Beschreiben Sie das Problem und die Einsatzbedingungen und teilen Sie das Kaufdatum und die Seriennummer des Gerätes mit. Die Ersatzteilnummern finden Sie in der Liste am Ende dieser Anweisung. Nur Teile in der Ersatzteilliste dürfen verwendet werden.
Falls Sie Funktionsstörungen an Ihrem Gerät feststellen, schalten Sie es umgehend aus. Warten Sie 1 Minute und schalten Sie das Gerät wieder ein. Normalerweise werden Funktionsstörungen mit dieser Maßnahme behoben und das Gerät kann weiterverwendet werden. Sollte die Funktionsstörung aber wieder auftreten, das Gerät umgehend ausschalten und Kontakt mit Ihrer nationalen Tunturi-Vertretung aufnehmen.

FEHLERMELDUNGEN

Das Cockpit zeigt eine Funktionsstörung auf der Anzeige an.

E1: Störung beim Geschwindigkeitssensor. Das Netzkabel aus der Steckdose ziehen, warten Sie eine Minute und starten Sie das Laufband neu. Falls die Fehlermeldung verschwunden ist, können Sie das Gerät wieder ganz normal benutzen. Sollte die Fehlermeldung nicht verschwinden, wenden Sie sich bitte an den Verkäufer des Geräts.

E3: Störung beim Hebemotor. Das Netzkabel aus der Steckdose ziehen, warten Sie eine Minute und starten Sie das Laufband neu. Falls die Fehlermeldung verschwunden ist, können Sie das Gerät wieder ganz normal benutzen. Sollte die Fehlermeldung nicht verschwinden, wenden Sie sich bitte an den Verkäufer des Geräts.

ÜBERSTROMSCHUTZ

Falls der Stromverbrauch des Laufbandes zu groß wird, schaltet der Überstromschutz als Vorsichtsmaßnahme die Stromzufuhr zum Laufband ab und die neben dem Stromschalter befindliche Drucktaste der Sicherung springt hervor. Vor der weiteren Benutzung des Gerätes überprüfen Sie besonders die Schmierung des Laufbandes sowie weitere mögliche mechanische Ursachen für die Auslösung des Überstromschutzes. Drücken Sie die Drucktaste der Sicherung wieder herunter, und das Gerät ist wieder betriebsbereit.

TRANSPORT UND AUFBEWAHRUNG

LAUFBAND ZUSAMMENKLAPPEN

Nachdem das Laufband zusammengebaut wurde können Sie es zur Aufbewahrung in aufrechter Position zusammenklappen. Heben Sie dazu das Deck an bis es in der Lagerposition einrastet.

⚠ **VORSICHT:** Vergewissern Sie sich, dass die Steigung des Laufbands auf 0 steht bevor Sie das Deck zusammenklappen. Sollte die Steigung nicht auf 0 stehen, kann dies zu Schäden am Mechanismus führen.

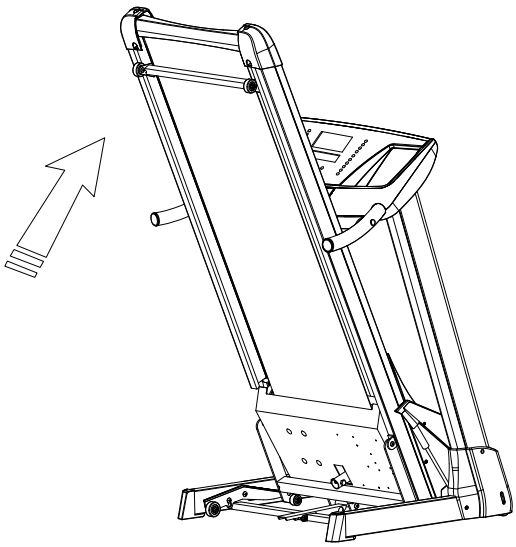
LAUFBAND AUSEINANDER KLAPPEN

Ziehen Sie zuerst das Deck in Richtung Bedienpult und lassen Sie es dann zu Boden gleiten (Abb. 6).

⚠ **HINWEIS:** Diese Maschine verfügt über eine eingebaute Aufklapp-Sicherheitsfunktion, um das Deck langsamer zu senken. Vergewissern Sie sich, dass sich keine Kinder oder Gegenstände unter dem Deck befinden, wenn Sie dieses aufklappen.

⚠ **HINWEIS!** Seien Sie stets vorsichtig, auch wenn das Gerät mit Gaszylindern ausgestattet ist, die den Großteil des Deck-Gewichts auffangen.
Vergewissern Sie sich bevor Sie Ihren Run 3.0 bewegen, dass das Kabel vom Gerät und vom Netzstrom abgezogen ist. Klappen Sie das Laufdeck hoch bis es einrastet und schieben Sie das Gerät auf die Transporträder. Klappen Sie das Laufband am Aufstellungsort vorsichtig auf den Boden aus.
Wir empfehlen die Verwendung einer Schutzunterlage beim Transport des Geräts.

Abbildung 5



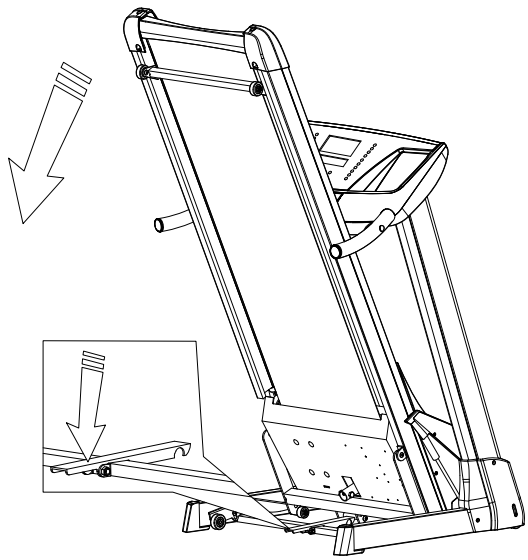


Abbildung 6

TECHNISCHE DATEN

Länge	193 cm (93 cm)
Höhe	140 cm (181 cm)
Breite	91 cm
Gewicht	101 kg
Lauffläche	51 x 150 cm
Geschwindigkeit	0.8-20.0 km/h
Neigung	0-12 %
Motor	3.0 PS

Sämtliche Tunturi-Geräte entsprechen den EG-Richtlinien für elektromagnetische Verträglichkeit, EMC (89/336/EWG) und der europäischen Niederspannungsrichtlinie (72/23/EEC). Das Produkt trägt daher das CE-Kennzeichen. Aufgrund unserer kontinuierlichen Produktentwicklung behält sich Tunturi das Recht vor, Spezifikationen ohne vorherige Ankündigung zu verändern.

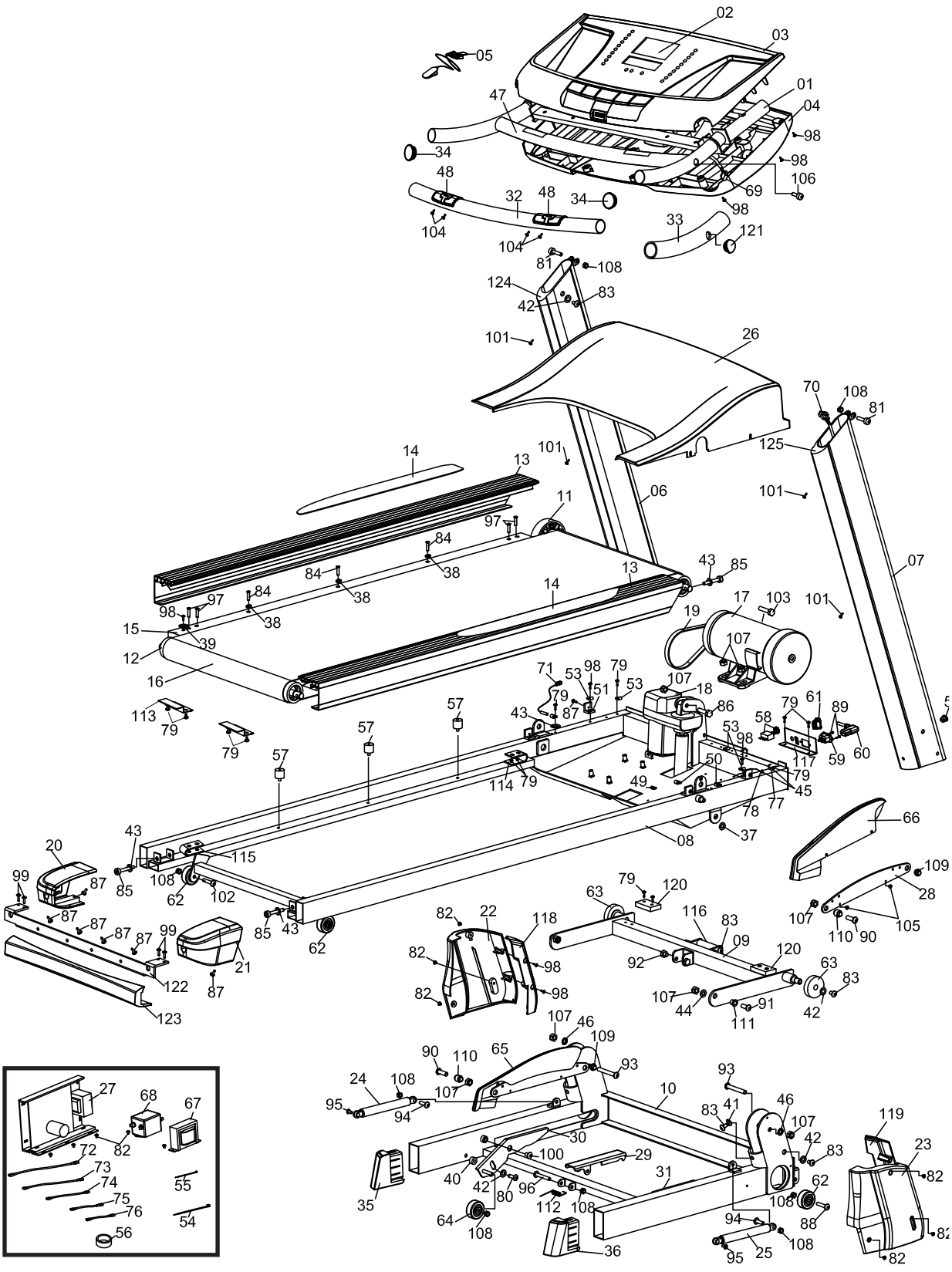
⚠ **BITTE BEACHTEN!** Die Hinweise bezüglich der Montage, der Benutzung und der Wartung Ihres Gerätes müssen sorgfältig beachtet werden. Die Garantie schließt keine Beschädigungen ein, die auf Fahrlässigkeit bei der Montage, Einstellung und Wartung, wie sie in diesem Handbuch beschrieben wurden, zurückzuführen sind. Werden Modifizierungen ohne das Einverständnis der Tunturi-Fitness vorgenommen, erlischt jeglicher Garantieanspruch!

Wir wünschen Ihnen viele angenehme Trainingsstunden mit Ihrem neuen Tunturi Trainingspartner!

From the Heart
TUNTURI
12
11
10
9
8
7
6
5
4
2
18
16
14
12
10
8
6
5
4
2
Incline
Speed
Select
Enter
Power
START
STOP

RUN 3.0 EXPLODED VIEW

13TRN03000



PARTLIST

1	Console base		1
2	User interface	(incl. part 3-4)	1
3	Upper cover		1
4	Lower cover		1
5	Safety key		1
6	Upright tube,	LH	1
7	Upright tube,	RH	1
8	Frame		1
9	Incline structure frame		1
10	Front support frame		1
11	Front roller		1
12	Rear roller		1
13	Side landings,	LH+RH	1
14	Anti-slip mats,	LH+RH	1
15	Running deck		1
16	Running belt	(1.8mm black)	1
17	Motor,	230V	1
-	Motor,	110V	1
18	Lift motor,	230V	1
-	Lift motor,	110V	1
19	Drive belt		1
20	Rear end cap,	LH	1
21	Rear end cap,	RH	1
22	Side cover,	LH	1
23	Side cover,	RH	1
24	Gas spring,	LH	1
25	Gas spring,	RH	1
26	Motor cover		1
27	Power board,	230V	1
-	Power board,	110V	1
28	Incline bracket		2
29	Locking lever		1
30	Wheel bracket,	LH	1
31	Wheel bracket,	RH	1
32	Horizontal bar grip foam		1
33	Handle grip foam	2	
34	End cap		2
35	Front support end cap, LH		1
36	Front support end cap, RH		1
37	Plastic washer	25x14x1,5	2
38	Plastic washer	6x9,3x1,8	6
39	Plastic washer	4,5x9,7	2
40	Plastic washer	19x8x10	2
41*	Washer	10x25x1,8	2
42*	Washer	8x18x1,5	11
43	Washer	8x16x1,5	4
44	Washer	10x20x2	2
45	Star Washer	M4	4
46	Star Washer	M10	2
47	Horizontal bar	(Incl. in No. 01)	1
48	Hand pulse	LH+RH	2
49	Wire holder		1
50	Wire holder		2
51	Motor cover bracket		4
52	Through-leading rubber		1
53	Wire holder		5
54	Plastic fixer,	4x200mm	2
55	Plastic fixer,	2,5x100mm	3
56	Ferrite		2
57	Rubber bumper	25x22x6mm	6
58	Overcurrent protector, 10A		1
-	Overcurrent protector, 13A		1
59	Power socket		1
60	Power cable	(EU)	1
61	ON/OFF Switch		1
62	Wheel	50mm	4
63	Wheel	60mm	2
64	Wheel	50mm	2
65	Incline bracket cover, LH		1
66	Incline bracket cover, RH		1
67	Transformer,	EUR	1
68	Filter,	EUR	1
-	Wire set	(incl. part 69,70)	
69	Upper wire		1
70	Lower wire		1
71	Speed sensor		1
-	Power wire set	(incl. part 72,73,74,75,76)	
72	Wire	130mm	1
73	Wire	110mm	1
74	Wire	70mm	2
75	Wire	53mm	1
76	Wire	45mm	1
77	Grounding wire	90mm	1
78	Grounding wire	65cm	1
79	Screw		28
80	Hex. socket cap screw		2
81	Screw		2
82 *	Screw		15
83 *	Hexagon screw		10
84	Countersunk head screw		6
85	Hexagon socket cap screw		3
86	Screw		1
87	Screw		12
88	Hexagon socket cap screw		2
89	Screw		2
90	Screw		2
91	Screw		2
92	Screw		2
93	Screw		2
94	Hexagon socket cap screw		2
95	Screw		2
96	Hexagon socket cap screw		1
97	Hexagon socket cap screw		8
98	Screw		25
99	Screw		4
100	Screw		2
101	Screw		4
102	Screw		2
103	Screw		1
104	Screw		4
105	Screw		4
106	Hexagon socket cap screw		2
107	Nylock nut		11
108	Locking nut		11
109	Fixing tube		2
110	Fixing tube		2
111	Fixing tube		2
112	Spring		1
113	Z-plate		2
114	Leaf spring, front		2
115	Leaf spring, rear		2
116	Incline structure frame axle		1
117	Switch bracket		1
118	Side inner cover, LH(Incl. in No. 22)		1
119	Side inner cover, RH(Incl. in No. 23)		1
120	Bumper		2
121	Horiztonal bar end cap		2
122	Safety bar	(incl. 123)	1
123	Safety edge		1
124	Upright profile,	LH	1
125	Upright profile,	RH	1
	Membrane set		
	Label set		
	Screw set		
	Assembly kit		
	Owner's manual		
	Wireless heart rate receiver		

Tunturi Fitness B.V.
P.O. Box 60001
1320 AA Almere
The Netherlands
Tel: +31 36 5460050
Fax: + 31 36 5460055

www.tunturi.com